

ROEIWIJZER

Roeiwijzer versie 1.4

Januari 2020
Roeivereniging Honte
Havendijk 2
4432 AJ Middelburg

telefoon: 0612133007
e-mail: honte@clubnet.zeelandnet.nl
website: www.rvhonte.nl

girorekening: NL79 INGB 0006240257
t.n.v. RV Honte te Middelburg

Voorwoord

In maart 1985 werd door roeivereniging Honte de eerste Roeiwijzer uitgebracht. Het boekje bevatte tal van wetenswaardigheden over de vereniging, over techniek en materiaal, activiteiten etc... Omdat de roeisport en de vereniging zich blijven ontwikkelen is de roeiwijzer nu opnieuw aangepast.

Thans ligt voor je de 11e versie. Voorheen werden de Statuten en het Huishoudelijk Reglement als bijlage in de roeiwijzer toegevoegd. Dit is nu veranderd: deze documenten staan apart en kunnen onder andere via de website <https://www.rvhonte.nl/leden-pagina/> worden geraadpleegd. Ook is de informatie uit het document "De Stuurwijzer" in dit document geïntegreerd.

Dit document is met name bedoeld om nieuwe leden wegwijs te maken in de vereniging en in de techniek van het roeien. Maar het dient tevens als naslagwerk voor diegenen die al jaren lid zijn van de vereniging.

Veel plezier met het lezen van deze Roeiwijzer. Aanvullingen en opmerkingen zijn natuurlijk altijd welkom op secretaris@rvhonte.nl.

N.B: op elke plaats in dit boekje waar een persoonlijk 'hij' of 'man' geschreven staat, is vanzelfsprekend ook 'zij' respectievelijk 'vrouw' van toepassing. Wij hopen dat een ieder veel plezier van deze nieuwe uitgave zal hebben.

Commissaris instructie
Januari 2020

Deze editie is geactualiseerd door:
Janita Melse
Bart Lelij

Aanpassingen in deze versie

- Uitbreiding hoofdstuk 1 mbt activiteiten en hoofdstuk 2 mbt taken en verantwoordelijkheden commissies
- Diverse opmerkingen van onder andere Jan Louwerse, Willem Bitter, Collin Bohncke, Caroline van de Vusse en Cees Dekker. Betreft met name details in hoofdstuk 3 (Roeitechniek)
- Aanvullende details mbt het roeexamen
- Hoofdstuk 4 (Het Materiaal) is aangepast, met name de technische beschrijving van de boten. Hierbij is dankbaar gebruik gemaakt van het Handboek Hemus van Roeivereniging Amersfoort
- Verduidelijking over de aansprakelijkheden bij schade (4.9)
- Uitbreiding van het hoofdstuk 5 Veiligheid

Inhoud

Voorwoord.....	2
Aanpassingen in deze versie.....	2
1. Inleiding.....	4
1.1 Algemene informatie.....	4
1.2 Honte als vereniging.....	4
1.3 Toegang.....	4
1.4 De bar.....	4
1.5 Communicatie.....	4
1.6 Activiteiten.....	5
2. De organisatie.....	6
2.1 Regels.....	6
2.2 Het bestuur.....	6
2.3 Commissies.....	7
2.4 Inschrijven wedstrijd gerelateerde activiteiten.....	7
2.5 Melden niet wedstrijd gerelateerde activiteiten.....	8
2.6 Aansprakelijkheid en verzekeringen.....	8
3. Het Roeien.....	9
3.1 Roei-instructie.....	9
3.2 Roeiactiviteiten.....	9
3.3 De roeitechniek.....	9
3.4 Fouten.....	10
3.5 Roeicommando's.....	12
3.6 Het sturen.....	13
3.7 Examens en bevoegdheden.....	14
3.8 Begeleiding langs de wal.....	17
3.9 Vaarregels:.....	17
3.10 Afkortingen.....	18
4. Het Materiaal.....	20
4.1 Namen van de boten.....	20
4.2 Boottypen.....	20
4.3 De anatomie van de boot.....	20
4.4 Het afschrijven van de boten.....	22
4.5 Afschrijven boten en botenwagen voor wedstrijd of toertocht.....	22
4.6 Materiaalklachten.....	22
4.7 Behandeling van de boten.....	22
5. Veiligheid.....	25

1. Inleiding

1.1 Algemene informatie

Roeivereniging Honte is opgericht in november 1959 als een onderafdeling van de watersportvereniging 'Schelde' in Vlissingen.

Na 1 jaar, op 28 november 1960, werd Honte een zelfstandige vereniging. Sinds de oprichting is de vereniging gevestigd aan de Havendijk in Middelburg. In 1992 is de oorspronkelijke roeiloods, een betrekkelijk oud houten gebouw dat bij veel Middelburgers bekend stond als de oude zwemschool, afgebroken en vervangen door een nieuwe accommodatie, aangepast aan de eisen van deze tijd, maar zonder het intieme karakter van het oorspronkelijke gebouw te verliezen.

Honte is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Roeibond (KNRB) die zo'n 115 verenigingen telt. De KNRB behoort op zijn beurt tot de internationale roeibond, de Fédération internationale des Sociétés d'Aviron (FISA).

De KNRB is een landelijke bond, die zich onder andere bezig houdt met de verschillende wedstrijdreglementen, uitzending van nationale ploegen en ondersteuning van aangesloten verenigingen op technisch en financieel gebied. Vooral deze geldelijke dienstverlening is voor Honte meerdere malen belangrijk gebleken. De afdracht ten behoeve van de KNRB is in de contributie opgenomen.

1.2 Honte als vereniging

De leden worden in de gelegenheid gesteld zich te bekwamen in de roeitechniek. Coaching en instructie worden verzorgd voor alle leden van jeugd tot 50-fit, van recreatief- tot wedstrijdroeien.

Als vereniging probeert Honte de roeisport 'laagdrempelig' te houden. Dit betekent dat de contributie laag gehouden wordt, maar dit brengt met zich mee dat van de leden wordt verwacht dat zij zich inzetten voor de vereniging, dus dat werkzaamheden voor de vereniging worden verricht. Met behulp van vele vrijwilligers kan Honte vele activiteiten, goede coaching en instructie, een gezellige bar, goed materiaal en goede accommodatie bieden voor alle leden.

1.3 Toegang

Het gebouw en de loodsen zijn normaal gesproken afgesloten. Zorg ervoor dat alles goed wordt afgesloten wanneer je als laatste het terrein verlaat. Dit geldt dus ook wanneer je uitvaart om te gaan roeien!

Leden die ouder zijn dan 18 jaar krijgen een sleutel wanneer ze hun roeiexamen halen. De sleutel is gratis voor leden die inschrijfgeld betaald hebben. Sommige leden, bijvoorbeeld Odin leden, die geen inschrijfgeld betaalden betalen 5 Euro

1.4 De bar

Er is een barcommissie die zorgt voor een barrooster en de bevoorrading van de bar. De bar is regulier open op zaterdag- en zondagochtend.

Verder is de bar open wanneer een barman (dat is iemand die de barsleutel van de barcommissie heeft gekregen) de bar heeft geopend. Wanneer de bar open is wordt koffie, thee, fris en licht alcoholische dranken geschonken. Betalen kan contant of bankoverschrijving. Instructies hiervoor staan op de deur van de barkast.

Als er geen barman aanwezig is kan er wel koffie en thee worden gezet door leden. De benodigde attributen staan in het keukenkastje. We vertrouwen er op dat de betalingen netjes worden gedaan via bankoverschrijving of het blauwe geldkastje dat aan de muur hangt.

1.5 Communicatie

De website rvhonte.nl is het belangrijkste communicatiemiddel. Hierop vindt je onder andere de agenda en steeds weer interessante nieuwsberichten. Ook is er een actieve link naar de Windfinder app die je nodig hebt om de windverwachting te bekijken.

Vanuit het bestuur wordt er per mail een periodieke nieuwsbrief gestuurd. Het bestuur stuurt ook andere berichten zoals uitnodigingen voor de ALV per mail.

Bij alle communicatie houden we natuurlijk rekening met jullie privacy en de AVG wetgeving.

1.6 Activiteiten

Naast het roeien biedt de vereniging een aantal activiteiten die in meer of mindere mate iets met het roeien te maken hebben:

Nieuwjaarsborrel: We beginnen het jaar met een nieuwjaarsborrel. Deze vindt in de regel plaats op de 2^e zondag van het jaar

OZEK: tijdens het Open Zeeuwse Ergometer Kampioenschap gaan delegaties van de Zeeuwse roeiverenigingen de strijd met elkaar aan. De OZEK vindt wisselend plaats in Goes of Middelburg en vindt plaats in februari

ALV: de jaarlijkse Algemene Leden Vergadering waarbij het bestuur verantwoording aflegt voor het gevoerde beleid. Maar er is ook volop ruimte voor discussie en het inbrengen van ideeën door leden. De ALV vindt plaats in maart.

Open dag: op deze dag zijn aspirant leden en andere geïnteresseerden welkom om kennis te maken met Honte en het roeien. Nodig vrienden, collega's of familieleden uit voor deze gezellige activiteit!

Gebouwendag: in het voorjaar en het najaar wordt het gebouw goed onder handen genomen. Eenvoudige klussen zoals schoonmaken maar ook professioneel timmerwerk.

Botendag: naast het reguliere onderhoud door de Materiaal Commissie kan er ook door andere leden aan de boten gewerkt worden. Je krijgt uitleg over hoe het onderhoud in z'n werk gaat en de boten worden nog eens extra opgepoetst

Abeelen Race: onze jaarlijkse wedstrijd op het Kanaal door Walcheren. Honteleden en bezoekers uit binnen- en buitenland laten zien wat ze kunnen bij deze wedstrijd over 5 km

Indoortraining: in de winter hebben we een gymzaal ter beschikking waar extra kan worden getraind. Maar je kan je natuurlijk ook op onze eigen ergometers uitleven

Diverse cursussen: we organiseren periodiek extra cursussen over nuttige en leuke onderwerpen. Bijvoorbeeld een cursus omslaan, cursus boten afstellen of een AED cursus

Toertochten: door de KNRB en andere verenigingen worden regelmatig toertochten in binnen- en buitenland georganiseerd. Houd de website en de prikborden in de kantine in de gaten

2. De organisatie

2.1 Regels

Honte kent een aantal regels die zonder uitzondering voor alle leden geldt.

De basis van de regels wordt gevormd door de Statuten en het Huishoudelijk Reglement.

De statuten zijn, zoals dat hoort, gedeponneerd bij de Kamer van Koophandel te Middelburg waar Honte staat ingeschreven in het verenigingsregister.

Het Huishoudelijk Reglement is de praktische uitwerking van de regels die in de statuten worden gegeven.

De commissarissen instructie, materialen en gebouw kunnen aanvullende regels vaststellen met betrekking tot het gebruik van de vloot en het gebouw, door deze aan te plakken in ruimtes die voor elk lid toegankelijk zijn, zoals de kantine en de loodsen. In alle gevallen waarin de bestaande regels niet voorzien, beslist het bestuur, krachtens het Huishoudelijk Reglement. Indien in een bepaalde situatie een onmiddellijke beslissing vereist is, vertegenwoordigt een bestuurslid het hele bestuur.

Alle aanvullingen worden bekend gemaakt, zowel in het clubblad als in de kantine van de vereniging. Wij vertrouwen erop dat alle clubleden zich vertrouwd maken met de bestaande regels en op te letten in het geval dat er nieuwe regels tot stand komen. Onbekendheid met de regels wordt niet geaccepteerd.

Het is natuurlijk niet de bedoeling de reglementen en de regels uit het hoofd te leren. Normaal gedrag en de nodige voorzichtigheid voorkomen meestal een conflict met de regels.

Aarzel nooit om bij onduidelijkheden advies te vragen aan een bestuurslid, je instructeur of de kantinebeheerder. De regels zijn niet bedoeld om te hinderen maar dienen voor de eigen veiligheid.

2.2 Het bestuur

Het bestuur bestaat uit minimaal 5 leden. Hoewel hun taken veelal uit de benaming van hun functie blijkt, volgt hier voor alle duidelijkheid een korte omschrijving:

Voorzitter

Heeft uiteraard de leiding van bestuur- en ledenvergaderingen. Tevens coördineert hij binnen de vereniging de activiteiten van het bestuur en van de leden. Hij onderhoudt de contacten met de KNRB en met andere roeiverenigingen.

Secretaris

Verzorgt de notulen van de bestuur- en ledenvergaderingen. Ook draagt hij zorg voor de in- en uitgaande post en voor de ledenadministratie. Hij dient tijdig schriftelijk bericht te ontvangen van alle veranderingen in het ledenbestand, zoals een verhuizing.

Penningmeester

Verzorgt alle financiële zaken van de vereniging, zoals contributie-inning en betaling aan leveranciers. Ook behoort tot zijn taak het opstellen van de jaarstukken en de begroting. Tenslotte behartigt hij verzekeringszaken en houdt hij financieel toezicht op de bar.

Commissaris instructie

Draagt de verantwoordelijkheid voor de opvang en instructie van (nieuwe) leden. Hij draagt zorg voor het indelen van ploegen, instructeurs en coaches en het afnemen van roei-examens, alsmede voor het bijhouden van de door de diverse leden gehaalde examens.

Commissaris materiaal

Beheert het roeimateriaal, coördineert het onderhoud daarvan, en stelt regels vast omtrent het gebruik van het materiaal.

Commissaris gebouw

Is verantwoordelijk voor het onderhoud van het gebouw en de botenwagen alsmede voor het beheer van de bar in de kantine. Houdt toezicht op het gebruik daarvan.

Commissaris activiteiten

Houdt zich bezig met het organiseren van wedstrijden, toertochten en evenementen.

Het bestuur vergadert in de regel eenmaal per zes weken of zo vaak als nodig wordt geacht. De notulen van de bestuursvergaderingen kunnen via secretaris@rvhonte.nl worden opgevraagd. De Algemene Ledenvergadering wordt gehouden in het voorjaar. De notulen hiervan liggen ter inzage in de kantine en worden gepubliceerd op de website van Honte.

2.3 Commissies

Voor het uitvoeren van de taken wordt het bestuur bijgestaan door commissies. De vereniging kent de volgende commissies:

Coach- en instructiecommissie. Deze commissie regelt de ploegindeling, het aantal benodigde instructeurs, zorgt voor de theorielessen en neemt de examens af. Werkt onder verantwoordelijkheid van de Commissaris Instructie.

Examencommissie. Deze commissie neemt de roeiexamens af. Werkt onder verantwoordelijkheid van de Commissaris Instructie.

Materiaalcommissie. De commissie onderhoudt de vloot, repareert en restaureert het materiaal, adviseert over de aanschaf van materiaal en schaft, na besluitvorming door het bestuur, nieuwe boten aan. Werkt onder verantwoordelijkheid van de Commissaris Materiaal.

Redactie: De redactiecommissie zorgt voor de inhoud van de website rvhonte.nl. Werkt onder verantwoordelijkheid van de Secretaris.

Commissie Gebouwen. Deze commissie onderhoudt het gebouw en de botenwagen. Is verantwoordelijk voor het transport van de boten. Werkt onder verantwoordelijkheid van de Commissaris Gebouw.

Barcommissie. Deze commissie zorgt voor voldoende bezetting van de bar, voor de inkoop en helpt bij het organiseren van activiteiten. Werkt onder verantwoordelijkheid van de Commissaris Gebouw.

Schoonmaakcommissie. Deze commissie zorgt voor de schoonmaak van het gebouw. Werkt onder verantwoordelijkheid van de Commissaris Gebouw.

Activiteitencommissie. Deze stelt de jaarkalender samen, organiseert de clubactiviteiten en zorgt voor inschrijving voor wedstrijden en toertochten. Werkt onder verantwoordelijkheid van de Commissaris Activiteiten.

Wedstrijdcommissie. Coördineert de inschrijvingen voor roeiwedstrijden. Werkt onder verantwoordelijkheid van de Commissaris Materiaal.

Veiligheidscommissie. Adviseert het bestuur met betrekking tot (roei)veiligheid. Werkt onder verantwoordelijkheid van de Voorzitter.

Abeelen Race Commissie. Deze commissie organiseert de Abeelenrace. Werkt onder verantwoordelijkheid van de Voorzitter.

2.4 Inschrijven wedstrijd gerelateerde activiteiten

Voordat een lid of team van Honte of ODIN kan deelnemen aan een wedstrijd of evenement met wedstrijd karakter moet(en) hij of zij een schone sportverklaring hebben aangevraagd en ondertekend ingediend hebben bij de KNRB. Vervolgens wordt contact opgenomen met de persoon die namens Honte belast is met het verwerken van de inschrijvingen op de KNRB-site en de materiaalcommissaris. Meld per e-mail (wedstrijden@honte.nl) ongeveer twee weken op voorhand welk(e) wedstrijd(en) of evenement(en) wordt deelgenomen, wie de bemanning is en wie de hoofdvervoerder is. Inschrijvingen van meer dan twee maanden op voorhand en of minder dan vier dagen van tevoren worden niet in behandeling genomen en of goedgekeurd. Bij de verwerking van de inschrijving wordt gekeken of de roeiers het juiste roeiniveau hebben volgens de ledenlijst om in een bepaalde boot te mogen roeien. Als dat niet het geval is wordt dit bij het bestuur gemeld en wordt de inschrijving niet uitgevoerd. In het geval van ODIN-leden wordt pas na akkoord van de Honte inschrijver en de materiaalcommissaris door Odin zelf ingeschreven.

Bij inschrijven van meerdere ploegen bij één wedstrijd wordt rekening houdend met het botengebruik en de voorkeuren van heats/blokken zo optimaal mogelijk ingedeeld. Hierbij geldt wie het eerst komt, het eerst maakt.

Bij inschrijven/melden (zie Melden niet wedstrijd gerelateerde activiteiten) van een of meerdere ploegen bij verschillende wedstrijden of evenementen wordt hiervan melding gemaakt bij de 2^e of volgende inschrijver/melder. Hij of zij moet zelf contact opnemen met de eerste inschrijver/melder om botentransport en of botengebruik af te stemmen.

Na het verwerken van de inschrijving wordt aan de ploeg of deelnemer doorgegeven wat de kosten van de inschrijving zijn en wanneer overgemaakt moet worden naar de betreffende organisatie. De ploeg of deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het verder verloop van de betaling e.d.

2.5 Melden niet wedstrijd gerelateerde activiteiten

Voor dat een lid of team van Honte of ODIN kan deelnemen aan een niet wedstrijd gerelateerd evenement moet contact opgenomen met de persoon die namens Honte belast is met het verwerken van de inschrijvingen op de KNRB-site en de materiaalcommissaris.

Meld per e-mail (wedstrijden@rvhonte.nl) aan welk(e) evenement wordt deelgenomen, wie de bemanning is en wie de hoofdvervoerder is. Inschrijvingen van meer dan twee maanden op voorhand en of minder dan vier dagen van tevoren worden niet in behandeling genomen en of goedgekeurd. Bij de verwerking van de inschrijving wordt gekeken of de roeiers het juiste roeiniveau (S1,2,3) hebben volgens de ledenlijst om in een bepaalde boot te mogen roeien. Als dat niet het geval is wordt dit bij het bestuur gemeld en wordt de inschrijving niet uitgevoerd. In het geval van ODIN-leden wordt pas na akkoord van de Honte inschrijver en de materiaalcommissaris door Odin zelf ingeschreven.

2.6 Aansprakelijkheid en verzekeringen.

Op 6 oktober 1996 oordeelde de Hoge Raad dat een bepaalde sportvereniging en haar trainer aansprakelijk waren in een uitspraak van onrechtmatige daad jegens één van hun leden. Gezien eerdere jurisprudentie op het terrein van aansprakelijkheid was deze niet bijzonder. Wel onderstreept het nogmaals het belang dat een sportvereniging beschikt over een (adequate) zogenoemde "aansprakelijkheidsverzekering voor bedrijven en beroepen". Honte beschikt over een dergelijke verzekering.

Aansprakelijkheid

Honte heeft verzekeringen voor aansprakelijkheid en schade aan (bepaalde) eigendommen. In voorkomende gevallen zal Honte zijn verzekeringen aanspreken.

Voor zover de schade onder de verantwoordelijkheid valt van een lid van de vereniging (zie Huishoudelijk Reglement art. 22), besluit het bestuur of de schade (dan wel het eigen risico) geheel of gedeeltelijk moet/kan worden verhaald op het desbetreffende lid. Dit lid zou dan bijvoorbeeld gebruik kunnen maken van zijn eigen WA-verzekering.

Formeel ligt de verantwoordelijkheid voor het besturen van de boot (en de schade aan de boot bij: 1. De coach 2. De stuurman 3. De boegroeier. Het bestuur zal per geval en in samenspraak met de betrokkenen in redelijkheid en billijkheid bepalen hoe een schade wordt afgehandeld.

Aansprakelijkheidsverzekering

De vereniging als geheel, de bestuurders, commissieleden, vrijwillige en betaalde medewerkers, trainers, leden en proefleden, enz., zijn verzekerd tegen de aansprakelijkheid van de verzekerde voor de op geld waardeerbare gevolgen van schade aan personen en zaken die zij elkaar of anderen toebrengen.

In beginsel is tevens verzekerd schade in verband met vervoer van verzekerden, schade die wordt veroorzaakt door lading van een vervoermiddel, ook als die lading valt of is gevallen, alsmede proceskosten. Voor zaak-schaden geldt een eigen risico van € 125.— per gebeurtenis.

Watersportverzekering

Naast een verzekering voor wettelijke aansprakelijkheid heeft de vereniging een watersportverzekering. De verzekering geldt uitsluitend binnen Europa.

Kort samengevat dekt de verzekering: schade aan vaartuigen, lichtings- en opruimkosten, hulp-, sleep- en bergingsloon. De volledige polisvoorwaarden zijn opvraagbaar bij de penningmeester.

3. Het Roeien

3.1 Roei-instructie

Er kan worden geroeid in een 1-persoons boot (Skiff) of in een ploegenboot. Bij ploegenboten kan je dan nog kiezen voor 2 riemen per persoon (Scull) of 1 riem per persoon (Boord). Bij het begin van de instructie of na een paar weken wordt bepaald wat het beste bij je past.

Beginnende roeiers starten met instructie op niveau 1. De niveaus 2 en 3 zijn voor de gevorderde roeier. Tevens zijn er stuurinstructies. Een speciale cursus wordt verzorgd voor mensen boven de 50 jaar, de 'Fifty-Fit' cursus.

Van nieuwe leden wordt verwacht dat zij in ieder geval het 1e examen en het stuurmanexamen halen. Daarna bestaat voor iedereen de mogelijkheid om aan de vervolgcursus deel te nemen. In principe wordt in het voorjaar (eind maart) gestart met een nieuwe cursus op alle niveaus. De gehele S1/K1 cursus is opgedeeld in twee fasen van ongeveer 12 weken. De overige cursussen duren ongeveer 24 weken.

Aan het einde van een cursus wordt het examen afgenomen. Naast het praktijkgedeelte bevat de cursus een theorie-, materiaal- en stuur- en roei instructieavond. Om S1/K1-examen te mogen doen is deelname aan deze avonden verplicht.

Daarnaast zijn alle cursisten verplicht om viermaal te klussen bijvoorbeeld op materiaaldagen. Belangstellenden voor de roei-instructie kunnen zich opgeven bij de commissaris instructie.

3.2 Roeiactiviteiten

Wanneer het eerste roei-examen is afgelegd, kan worden deelgenomen aan verscheidene activiteiten die door Honte of door andere roeiverenigingen worden georganiseerd.

Toerroeien

Bij toerroeien gaat het niet onmiddellijk om de snelheid maar meer om de gezelligheid, namelijk met een aantal roeiers toeren op het kanaal, op de Arne of op het Veerse Meer. Een en ander wordt eventueel gecombineerd met een picknick.

Bij andere verenigingen kan men ook toerroeien; zo worden er op andere clubs dagtochten georganiseerd of ook wel weekeinden, waarbij dan op of bij de betreffende vereniging slaapgelegenheid wordt geboden. Meerdaagse tochten worden georganiseerd in de vorm van jeugdkampen of tochten voor senioren (volwassenen) in binnen- en buitenland.

Informatie hierover is te verkrijgen bij de commissaris activiteiten, op het mededelingenbord in de kantine en in het eerste nummer van het blad Roei! (Ook in de kantine aanwezig).

Bij toertochten, is net als bij roeien op ons Kanaal door Walcheren, een gediplomeerde stuur verplicht. Let ook op extra veiligheidsrisico's zoals bijvoorbeeld stromend water.

Regio-roeien

Het regio-roeien is een roeiwedstrijd (meestal voor de jeugd) voor beginnende roeiers en roeiers die nog niet het niveau hebben om aan landelijke wedstrijden mee te kunnen doen. Het regio-roeien vormt dé manier om de krachten te meten met roeiers van andere bij de Zuidelijke roeibond aangesloten verenigingen.

In het voor- en najaar worden regiowedstrijden gehouden telkens bij een andere roeivereniging. Om op het één en ander goed voorbereid te zijn is het belangrijk om tenminste één maal per week te roeien.

Meer informatie is te verkrijgen bij je coach, bij de commissaris activiteiten of de commissaris roeien.

Wedstrijdroeien

Wanneer je op een wat hoger niveau kunt roeien en voldoende traint bestaat de mogelijkheid om te gaan wedstrijdroeien (op nationaal niveau). Hiervoor moet intensief getraind worden.

Vooraf dient contact opgenomen te worden met de commissaris activiteiten om te bezien of de mogelijk tot deelname aanwezig is.

3.3 De roeitechniek

Aan de roeitechniek zijn twee erg belangrijke eisen te stellen:

- 1 De roebeweging moet de boot zo economisch mogelijk door het water doen gaan;
- 2 Voor de roeier moet het roeien zo makkelijk mogelijk gaan.

Beide eisen zijn niet samen te verwezenlijken, zodat een middenweg moet worden gevonden. Hoewel de roeibeweging, net als lopen, fietsen en zwemmen, een cyclische beweging is, kan de roeibeweging worden gedeeld in twee onderdelen: de 'haal' en de 'recover' (het herstel).

De haal is die fase van de beweging waarin de riem door het water wordt gehaald zodat wordt gezorgd voor de voortstuwing van de boot. De recover is een rustmoment waarin kan worden voorbereid op de volgende haal.

De haal

Het begin van de haal wordt gevormd door de 'inpijk' of 'catch', het verticaal in het water zetten van het blad. Is het blad ingepikt dan wordt de haal gemaakt. Men is helemaal naar voren gereden, heeft de romp iets naar voren gebogen (ongeveer 30 graden), de armen zijn (bijna) volledig gestrekt. De riemen worden tijdens de inpijk vanuit de schouders in het water gezet. Vervolgens worden de benen (krachtig) gestrekt. In het laatste stuk gaat de rug wat naar achteren en tenslotte worden de armen op borsthoogte bijgetrokken. Wanneer de handen op ongeveer vijf centimeter van het lichaam zijn, volgt de 'uitpijk' of 'finish': vanuit de ellebogen duwt men de onderarmen omlaag, waardoor het blad rechtstandig uit het water komt.

De greep om het handvat wordt wat losser en de pols wordt omlaag gedrukt. Hierdoor kantelt de riem een kwartslag achterover (klippen), zodat het blad horizontaal boven het water is. Op deze manier komt het blad tijdens de recover niet tegen de golven aan.

De recover

De recover begint direct na de uitpijk. Na het draaien van het blad worden de handen snel naar voren gebracht door de armen te strekken en vervolgens de romp iets naar voren te buigen (inbuigen). Daarna wordt langzaam en ontspannen naar voren gereden (oprijden). Tijdens het oprijden worden de polsen weer iets omhoog gedraaid, waardoor het blad weer verticaal draait. Na helemaal te zijn opgereden volgt direct de inpijk vanuit de schouders. Hiermee is de cyclus compleet.

Bij het roeien moet steeds op de volgende punten worden gelet. De voetenbank moet goed afgesteld zijn. Bij boordriemen (één riem per roeier, ook wel 'oars' genaamd) moet de roeier met gestrekte benen de achterstop net niet raken. Bij sculls (twee riemen per roeier) moet de roeier, zittend met gestekte benen, de handvatten nog net langs het lichaam kunnen halen. De duimen raken het lichaam net niet.

De manier waarop de riemen vastgehouden worden

Boordriemen:

Losjes met de vier vingers om de riem, de duimen er losjes onder; de handpalm mag geen contact hebben met de riem. De pink van de 'buitenhand' (de hand aan het uiteinde van de riem) moet tegen de kopse kant van de riem worden gehouden om deze goed tegen de dol aangedrukt te kunnen houden. Beide handen mogen niet te ver uit elkaar liggen.

Sculls:

Net als bij de boordriemen, maar nu in plaats van een pink, beide duimen tegen de kopse kanten. Bij de haal vormen de handrug, de pols en de onderarm één lijn, om blessures te voorkomen. Bij het draaien van het blad mag alleen de greep om het handvat wat losser worden. Er mag niet verpakt worden.

- Bij het rijden, zowel tijdens de haal als tijdens de recover moet de rug goed ontspannen zijn en moet de roeier voor op de zitknobbels zitten.
- De riemen moeten in de dollen gedrukt blijven: 'doldruk'
- tijdens de hele cyclus moet de neus van de roeier recht boven de kiel blijven.

3.4 Fouten

Uitgaande van een boot die helemaal in orde is, worden de meest voorkomende fouten opgesomd, de oorzaak en wat eraan te doen is:

Diepen:

Het blad gaat te diep onder het water.

Oorzaak 1: De roeier houdt de riem(en) te stevig vast.

Oplossing 1: De riem(en) moet(en) losjes vastgehouden worden. Met hele lichte halen (spoelhalen) kan worden aangetoond dat de riem(en) vanzelf op de juiste hoogte blijft. laat daarbij de handen los op de riem(en) rusten.

Oorzaak 2: Het blad wordt niet goed teruggedraaid voor de inpijk.

Oplossing 2: Blad eerder laten draaien (handen boven de knie, blad verticaal).

Uitlopen:

Het blad komt tijdens de doorhaal gedeeltelijk uit het water.

Oorzaak: 'Naar het kruis trekken', handen worden tijdens de haal naar beneden getrokken.

Oplossing: hoger bijhalen. Ook de bladstand heeft invloed op de haalhoogte.

Door het bankje trappen:

Tijdens het trappen gaat het bankje naar achter maar blijven de schouders ongeveer op dezelfde plaats. Er wordt getrapt met de benen voordat de riem is ingepikt.

Oorzaak : Er wordt teveel alleen op het trappen gelet.

Oplossing : Meer rechtop gaan zitten bij de inzet en houd de rug opgespannen bij het trappen.

Rugopzwaai:

Na de inzet wordt er aanvankelijk helemaal niet getrapt maar gaat in eerste instantie de rug naar achteren.

Oorzaak: de roeier is zich er niet van bewust dat de grootste kracht van zijn benen moet komen.

Oplossing: Leg de nadruk op het trappen door middel van het roeien met slechts de helft of driekwart van de sliding gereden; oefenen met de derde en vierde stop en inzetten vanuit de schouders.

Over het water slaan:

Een deel van de haal wordt in de lucht gemaakt.

Oorzaak 1: Er wordt te vroeg getrapt.

Oplossing 1: Eerst inzetten en daarna pas trappen.

Oorzaak 2: Rugopzwaaien (zie boven).

Niet kunnen uitzetten:

Blad blijft in het water steken.

Oorzaak: De haal wordt met te weinig kracht vanuit de armen afgemaakt en de uitzet gaat te langzaam. 11

Oplossingen: De roeier moet erop letten dat het deel van de haal, dat met de armen wordt gemaakt, net zo snel wordt gemaakt als aan het begin van de haal, dat met de benen wordt gemaakt.

Een andere oplossing biedt het snel 'uitzetten' met de onderarmen en het oefenen van de eerste stop (zie ook bij balansverstoringen).

Voor stil zitten:

Voor de inzet staat het bankje een ogenblik stil.

Oorzaak: De roeier is wel helemaal naar voren gereden maar is nog niet klaar om het blad in te zetten of heeft onbewust een stopmoment gecreëerd.

Oplossing: langzamer oprijden, zodat er ruimschoots de tijd is om voor te bereiden op de inpik.

Oefening: de juiste romp- en armhouding innemen en het blad draaien, oefenen met de tweede en derde stop en snel inpikken.

Nareiken:

Als het bankje al bijna voor is, wordt de romp nog eens extra naar voren geplaatst, bij boordriemen meestal ook nog opzij. Dit gaat soms samen met stilzitten.

Oorzaak: Er wordt te snel gereden, het lichaam schiet door of de roeier wil de haal nog wat langer maken.

Oplossing: Na het passeren van de derde stop de romphouding niet veranderen. Tevens moet worden gelet op het inbuigen na de uitpik. Oefenen met de derde en vierde stop.

Achter scheef doorvallen:

Roeier hangt scheef bij de uitpik; meestal naar de tegenover liggende kant van de riem.

Oorzaak: Roeier krijgt het blad niet uit het water. Komt ook wel voor wanneer de boot vaak over een boord valt en de balans in de boot is verstoord.

Oplossing: zie 'niet kunnen uitpikken' en 'balansverstoringen'.

Zich optrekken aan de riem:

De romp gaat, aan het einde van de haal, naar de riem toe en verslapt de haal. Het gevolg is een slechte uitzet.

Oplossing : Na het uittrappen moeten de benen goed gestrekt en de romp actief blijven.

Balans verstoringen:

Oorzaak: Scheef zitten van de roeier(s), met als gevolg dat de boot overvalt naar een boord.

Oplossing: erop wijzen dat de roeier(s) met de neus boven de kiel van de boot moet(en) blijven.

Andere oorzaken:

- diepen aan één boord (de boot valt over dat boord)
- uitlopen aan één boord (de boot valt over dat boord)
- te hoog bijhalen (de boot valt over dat boord)
- slechte uitzet (de boot valt over dat boord)
- haal aan de ene boord eindigt te traag (de boot valt over dat boord)
- het ene boord drukt dieper uit dan het andere boord (boot valt naar het boord waar het diepst uitgedrukt wordt)
- in de recover houdt het ene boord de handles lager dan het andere (de boot valt naar het boord waar de handles het diepst gehouden worden.
- naduiken van de roeiers (boot valt naar het boord waar een naduikende roeier zit)

Oplossing: Zie bij elke fout afzonderlijk; het oefenen met de stops is in elk geval nuttig.

3.5 Roeicommando's.

Bij het roeien wordt gebruik gemaakt van een aantal commando's. Alle roeiers dienen deze commando's te kennen en te begrijpen. Tijdens de roeiopleiding zullen deze aan bod komen. De instructeur of coach kan zeggen welke commando's per examenniveau geleerd moeten worden. Er is gestreefd naar het gebruik van de in Nederland meest voorkomende termen.

Commando's

Een commando bestaat veelal uit twee delen, namelijk een waarschuwingscommando en een uitvoeringscommando.

Een voorbeeld: "strijken gelijk" (waarschuwingscommando), gevolgd door "nu" (uitvoeringscommando).

Waarschuwingscommando's:

- "Aan de boorden" : De roeiers gaan bij de boot staan die in de stelling ligt; ieder op zijn eigen plaats.
- "Tillen gelijk": De beide boorden worden vastgepakt en de boot wordt uit de stelling getild naar het gangpad.
- "Voor de buiken": de boot wordt voor de buiken gebracht.
- "Draaien over Veere (of Vlissingen)": De kiel van de boot die boven is wordt in één van deze richtingen gedraaid, zodat de boot wordt gedraaid.
- "Overslagjes los (vast)": De overslagjes van de dollen worden los dan wel vast gedraaid.
- "Voetje voelen": "Ver weg": de roeiers gaan met de tenen aan de rand van het vlot staan (niet over) en leggen de boot in het water. De riggers raken het vlot niet.
- "Instappen gelijk ... één": de roeiers gaan in de boot staan door één voet op het opstapbankje te zetten; "Twee".... : de andere voet wordt in de boot op het voetenbord gezet.
- "Drie...": de roeiers gaan in de boot zitten.
- "Uitstappen gelijk, ... één Drie....": de omgekeerde beweging van het instappen; bij drie staan de roeiers op het vlot.
- "Slag klaar maken": de roeiers rijden op en strekken de armen; bladen plat op het water.
- "Slag klaar": de bladen worden verticaal gedraaid en in het water gezet.
- "Af (Go)": men begint met de eerste haal. De drie bovenstaande commando's vormen vanzelfsprekend één globale handeling.
- "Strijken gelijk" of "strijken bakboord (stuurboord)": de roeiers binnen te strijken aan beide boorden, respectievelijk aan één van de genoemde boorden.
- "Ronden over stuurboord (bakboord)": de roeiers beginnen met een slag te strijken (zonder oprijden) aan één van der genoemde boorden om daarna een slag te halen aan het andere boord en zo gaat men voort.
- Tijdens het ronden 1 boord strijken, het andere boord halen:
 - Tijdens het halen – uitpik - klippen door met de pols een neerwaartse beweging te maken - handen voorwaarts - het blad gaat met de bolle kant over het water – klippen – inpik
 - Tijdens het strijken – uitpik – klippen door met de pols een opwaartse beweging te maken – handen achterwaarts – het blad gaat met de holle kant over het water – klippen - inpik
- "Houden beide boorden": of "Houden bakboord (stuurboord)": De bladen worden verticaal in het water gedrukt zonder een haal te maken. Door het houden stopt de boot. De roeiers zitten met gestrekte armen en benen.
- "Laat Lopen": aan het begin van de haal roept de stuurman "laat" en aan het eind van de haal "lopen". De roeiers stoppen dan met roeien en blijven zitten met gestrekte armen en benen; de bladen zijn vrij van het water. Pas bij "bedankt" laat men de bladen op het water rusten
- "Stuurboord (bakboord) sterk/best": aan één van de genoemde boorden wordt met de riemen een krachtige haal gemaakt; aan het ander boord wordt een lichte haal gemaakt.
- "Bedankt": dit commando herroept het vorige. Meestal kan na dit commando de rusthouding worden aangenomen, dat wil zeggen met gestrekte armen en benen, de bladen plat op het water. Het commando wordt ook wel in combinatie met het vorige gebruikt, bijvoorbeeld "Best ... bedankt", waarna de roeiers stoppen met bakboord best roeien en weer doorgaan met roeien op gewone kracht.
- "Riemen half": de riemen worden half ingetrokken om onder een brug of door een enge doorvaart te kunnen varen.
- "Slippen": Bij zeer nauwe doorgang de riemen langszij halen evenwijdig aan de boot.
- "Liggen": achterover in de boot gaan liggen bij het varen onder een lage brug. Ga niet op een waterkering liggen, die is daar niet tegen bestand.
- "Vast blad": roeien zonder te klippen.
- "Vast bankje": roeien zonder op te rijden. "Finish-houding": de boot ligt stil, de bladen bevinden zich in het water op de plaats van de uitzet.

Stops:

Een stop is een als oefening ingebrachte onderbreking in de recover. Er zijn vijf stops:

- Eerste stop: direct na de uitzet; ongeklipt.
- Tweede stop: na het strekken van de armen.
- Derde stop: na het naar voren buigen van de romp.
- Vierde stop: na halverwege opgereden te zijn.
- Vijfde stop: direct voor de inzet. Een stop eindigt op het Engelstalig "Go"

De kracht van de haal:

Er zijn vijf soorten halen, ingedeeld naar de kracht waarmee ze gemaakt worden:

- Spoelen: zonder kracht, alleen de beweging wordt gemaakt.
- Light paddle: een lichte haal.
- Medium: een wat zwaardere haal (50 % kracht)
- Strong: ongeveer 75% van de maximale kracht
- Hard: zo hard mogelijk (maximale kracht)

Het geven van een commando:

Degene die het commando geeft (meestal de stuurman, eventueel de instructeur, coach of de 'slag') moet zorgen dat alle roeiers het commando goed kunnen verstaan.

3.6 Het sturen

Algemeen

De stuurman moet goed met de boot kunnen manoeuvreren, zowel tijdens het in- en uitbrengen van de boot als op het water. Hij doet dit door het tijdig en duidelijk geven van de juiste commando's. De stuurman is kapitein en verantwoordelijk voor boot en bemanning.

Een goede stuurman:

- zorgt dat de bemanning van de boot de (vertrouwde) commando's op het juiste moment (gelijktijdig) uitvoert;
- is zich bewust van deze functie; hij spreekt langzaam, luid en duidelijk;
- let steeds op eventuele risico's voor beschadiging, dus zijn taak is pas beëindigd als de boot en de riemen afgedroogd op hun plaats liggen.

Stuurtechniek:

Een boot dient een duidelijke koers te varen. Door allerlei oorzaken (wind, stroming, ongelijke kracht aan stuur- of bakboord, gebreken aan de boot), kan de boot uit koers raken.

Door het sturen komt het roer onder een hoek op de lengte-as van de boot te staan. Daardoor verandert niet alleen de vaarrichting, maar het heeft ook een remmend effect op de boot en een storende invloed op de balans. Beide laatste effecten worden groter naarmate de uitslag van het roer groter is. Daarom moet er tijdig gereageerd worden als van de koers wordt afgeweken en moet rustig worden gecorrigeerd, zodat de oorspronkelijke koers met een zeer kleine roeruitslag hernomen kan worden. Vooral in wedstrijden moet de stuurman hier zeer attent op zijn.

Sturen mag, tenzij een forse koersverandering noodzakelijk is, alleen tijdens de recover plaatsvinden. De werking van het roer is tijdens de recover het grootst en de roeiers worden in hun haal het minst gestoord. Een roeruitslag van méér dan 30° heeft nauwelijks meer een sturend rendement. Bij forse koerswijzigingen is het belangrijk de roeiers mee te laten werken door één boord "best" te laten roeien.

Om goed te kunnen sturen dienen de stuurtouwen strakgespannen te zijn en te blijven. De stuurman dient ze op een zodanige plaats vast te houden dat hij er voldoende kracht over heeft en zonder overbodige bewegingen te maken het roer kan bedienen. Nooit mogen de stuurtouwen door het water slepen. Wanneer er "gestreken" wordt, moet de stuurman de touwen strak houden omdat anders het roer dwars op de vaarrichting komt te staan en remt. Bovendien komt de bevestiging van het roer onder zware druk te staan met kans op schade.

Algemene opmerkingen:

- Om een rechte lijn te varen moet de stuurman zich altijd richten op een vast punt op het land.
- Houdt voorbijvarende schepen op ruime afstand. Nader de wal tevens niet te veel aangezien de golven van de varende schepen de roeiboot richting wal drijven.
- Boten die aan een vlot of steiger liggen moeten afgehouden worden om schade te voorkomen
- Wanneer een schip kleinere golven veroorzaakt kan men die het beste nemen door de boeg er recht in te sturen. Zijn de golven hoger en langer, dan kan de boot het beste parallel aan de golflijn liggen en de bladen plat op het water.
- De stuurman moet tegemoetkomend verkeer tijdig duidelijk maken welke koers hij van plan is te varen.
- Geef tijdens het varen de roeicommando's op het moment dat de bladen het water ingaan, dus bij de inpik.

Stuurcommando's

De stuur geeft het commando om de boot uit de loods te halen:

< handen aan de boorden > < tillen gelijk > < nu >

Ze let goed op of er geen andere boot geraakt wordt en of er tegelijk door de dragers van de vlostrand afgestapt wordt. De riemen

Op het onderste vlot aangekomen komt het commando:

< Draaien over Veere (kiel over Veere) > of < Draaien over Vlissingen >

De boot wordt met de kiel op de rol gelegd en het water in geschoven. Let er op dat de roerpin niet beschadigd op de rol.

Bij een boot zonder kiel:

< Voetje voelen > < uitzetten ver weg >

De boot wordt zo snel als mogelijk roeiklaar gemaakt (riemen, bankjes, stuurstoel, roer) zodat het vlot weer vrij komt. Nadat de boot roeiklaar is gemaakt:

- Gaat de stuur bij de rand van de boot zitten
- Houdt de boot met beide handen goed vast
- Laat de bemanning installen:
 - < riemen uitbrengen > < klaarmaken om in te stappen > < instappen gelijk, nu > < een ... twee ... drie >
 - < overslagjes vastmaken >
 - < voetenborden afstellen >
 - < een klaar ... twee klaar ... drie klaar ... vier klaar >
- Voordat wordt ingestapt zegt de stuurman:
 - < De stuurman stapt aan boord >
 - De stuurman zet af met de voet, legt het stuurtoew onder de dijbenen en gaat zitten
- De boot maakt zich vrij van het vlot:
 - < slippend strijken aan stuurboord >
 - < beide boorden strijken >
 - Let op de stand van het roertje tijdens het strijken
- Het sturen naar stuurboord: trek aan het stuurboordtoewtje
Commando aan de roeiers: < bakboord best >
- Het sturen naar bakboord: trek aan het bakboordtoewtje
Commando aan de roeiers: < stuurboord strong >
- Veel voorkomende commando's
 - < laat lopen ... bedankt >
 - < houden bakboord > < houden stuurboord > < houden beide boorden >
- Bij een lage brug: < we naderen een brug waar we moeten liggen > < let op ... liggen ... nu >
- Bij een nauwe doorgang < slippen bakboord > < slippen beide boorden > < riemen half >
- Aanleggen:
 - < light peddel > < laat lopen ... bedankt > < stuurboordriem hoog > < veilig boord houden >
 - Wanneer je aanlegt bij een hogere kade dan de riemen laten slippen. De situatie kan per aanlegplaats verschillen
- De stuur stapt uit en houdt de boot met beide handen vast
 - < voeten uit de boorden > < overslagjes losmaken > < klaar maken om uit te stappen >
 - < uitstappen gelijk ... nu ... een ... twee ... drie >

3.7 Examens en bevoegdheden

Wanneer u zonder instructeur of coach in een boot weg wilt, zult u afgeroeid moeten zijn in de klasse die voor een boot van toepassing is. Met welk diploma u in welke boot mag roeien staat in het afroeschema en tevens in het afschrijfboek van de boten.

Om zonder instructeur of coach in een ploegenboot te roeien, dient de helft van de roeiers in het bezit te zijn van het daartoe vereiste roeidiploma. De overigen dienen het daaraan voorafgaande diploma te bezitten. De roeiers krijgen een examenkaart. Hierop wordt vermeld welke examens zijn gehaald en aan welke theorieonderdelen de cursist heeft deelgenomen. Tevens wordt daarop aangetekend of de cursist de materiaalavonden heeft bezocht. Bij het afroeien worden er drie niveaus onderscheiden, die opklimmen in moeilijkheidsgraad.

Afroeien wil zeggen een roei-examen afleggen, dat bestaat uit een theoretisch en een praktisch gedeelte. Het theoretische gedeelte bestaat uit een toetsing van de kennis van de vaarregels, van de benamingen der bootonderdelen en van de roecommando's. Het praktijkexamen wordt gevormd door het in- en uitbrengen van de boot, het aanleggen en wegvaren, de roeitechniek en de roecommando's. Bij oplopend niveau wordt het type boot moeilijker, er worden meer eisen gesteld aan de roeitechniek en de theoretische kennis dient wat uitgebreid te worden. Men kan individueel afroeien of in een ploegenboot, zie het schema:

Individueel	Ploegen (scull en boord)
S1	K1
S2	K2
S3	K3

NB: Na S1 of het K1- diploma is het behalen van het stuurman examen verplicht.

Bij de moderne instructie wordt het eerste examen afgelegd in de C1 (of, voor de jeugd, in de jeugdkiff); dit is het zogenaamde S1 examen. Hierna traint men door in een skiff voor S2 en misschien wel S3 niveau.

Voor sommige mensen zal het beter zijn de klassieke methode van instructie te kiezen. Zij leggen hun eerste examen af in een ploegenboot, daarna bestaat de mogelijkheid verder te gaan met het K2-examen en later het K3 examen.

Boordroeien is een aparte discipline en hiervoor haalt men het K-boord 1-2-3- examen.

Roeiers met een S-diploma mogen roeien in een boot waarvoor het behalen van een K-examen van hetzelfde niveau is vereist. (Scullen, voor boordroeien haalt men een apart examen).

Zij die een K-diploma bezitten kunnen echter niet roeien in boten waarvoor een vergelijkbaar S-examen is vereist. Zij zullen eerst een S-examen moeten afleggen. Met afroesysteem wordt een aantal dingen beoogd. Zo wordt er controle aangebracht op het instructiesysteem, op de vorderingen van de roeier en op de bekwaamheden die geïnstrueerd worden.

De bedoeling van de roei-instructie is dat men zo snel mogelijk zelfstandig met een boot kan gaan varen en in het bezit is van een redelijke techniek die van belang is om gevaarlijke situaties en blessures te voorkomen. Een ander oogmerk is gelegen in het belang van een goede behandeling van de boten. Het aantal schadegevallen kan hierdoor beperkt blijven en het aantal boten dat uit de vaart genomen dient te worden kan dienovereenkomstig beperkt blijven. Tenslotte moet het systeem een stimulans betekenen om zich verder te bekwamen en de kennis op te doen om later zelf instructie te kunnen geven.

Eisen voor de roeiexamens niveau 1:

Praktijk:

Met betrekking tot de bootbehandeling en het in- en uitbrengen van de boot en de riemen zijn de volgende bekwaamheden vereist:

- de riemen en de boot op de juiste wijze uit de stelling halen;
- de riemen en de boot op de juiste wijze naar het water kunnen dragen;
- de boot vanaf het vlot goed kunnen uitzetten en de riemen goed kunnen inleggen;
- op commando kunnen in- en uitstappen; slippend van het vlot wegvaren;
- op het water het voetenboord kunnen afstellen en weten hoe het moet staan;
- de riemen na het roeien correct uit de dollen kunnen halen; - de boot op de juiste wijze uit het water kunnen halen na het roeien;
- de boot en de riemen naar behoren kunnen afspoelen en afdrogen; de boot en de riemen naar behoren naar hun plaats kunnen terugbrengen;
- op het kanaal kunnen roeien, liggend onder de Schroefbrug door. Bij de techniek van het roeien op het eerste niveau wordt gelet op de volgende aspecten:
 - afstelling van de stand van het voetenboord (zie ook hierboven)
 - goed kunnen halen en strijken;
 - goede handle-voering (niet knijpen, halen met rechte polsen, doldruk)
 - rechttuit kunnen varen aan eigen wal, gedurende tenminste 3 halen)
 - keren; noodstop maken;
 - blad goed kunnen draaien;
 - niet door het bankje trappen;
 - niet op de armen roeien;
 - er blijf van geven geen angst te hebben in de boot, (Bijv: niet voortdurend met twee riemen zwaar op het water leunen);
 - halend kunnen aanleggen, tegen de wind in, vanaf de kanaalzijde;
 - op commando kunnen in- en uitstappen.

Voor het S1-examen wordt hier nog bijgevoegd: weten hoe een C2 en een C4 getild moeten worden en hoe ze in het water gezet moeten worden. Voor K1- examen geldt voorts nog de eis van gelijkheid bij het roeien.

Theorie:

Gevraagd wordt naar kennis van de vaarregels, van de roeicommando's en van het materiaal en één en ander over onderhoud:

- iets over het nut van het schoonmaken van de slidings en van de rolbankjes en hoe dit moet worden gedaan;
- wanneer men niet mag varen;
- iets over het schoonmaken van de boot na gebruik, ook van binnen;
- tenslotte iets over het schoonmaken van dollen en. Voorts dient men de onderdelen van de boot en van de riemen te kunnen aanwijzen en benoemen (zie hiervoor de tekeningen in hoofdstuk 3.2.).

Eisen voor de roei-examens niveau 2:

Praktijk:

Voor de bootbehandeling geldt:

- alles wat bij niveau 1 geldt;
- onder alle omstandigheden zelfstandig met het materiaal om kunnen gaan;
- Voor S-2 examen geldt tevens:
- kunnen uitleggen hoe andere boten dan waarin geroeid wordt in- en uitgebracht moeten worden.

Voor K-2 examen moet men verder de boot voor de buiken kunnen draaien.

Techniek:

Om op niveau 2 te kunnen slagen worden de volgende roeitechnische vaardigheden geëist:

- redelijk watervrij kunnen roeien, ook in een lichte haal;
- de rug kunnen afwikkelen tijdens een haal;
- een ruime doorgaande uitzet kunnen maken waarbij de bladen of het blad uit het water komt;
- tijdig draaien van het blad en inzethouding aannemen;
- goede inzet, niet stilzitten bij de inpik;
- niet diepen en niet uitlopen; - regelmatig kunnen omkijken;
- kunnen slippen;
- van beide zijden halend, en van stadszijde strijkend aanleggen;
- bij halen aankomend, kunnen slippen in verband met obstakels op het vlot 18

Voor K2-examen geldt:

Praktijk:

- recht in de boot zitten;
- alleen draaien met de binnenhand.

Theorie:

Er dient het één en ander te kunnen worden verteld over roeitechniek en de volgende begrippen moeten kunnen worden verklaard: door het bankje trappen, bokkenpoten of hoge polsen, na-/doorreiken, diepen, uitlopen, een snoek maken.

Van het materiaal moet men het volgende weten:

- wat betreft het dagelijks onderhoud: zie onder niveau 3.
- Alle onderdelen van de boot en de riem kunnen aanwijzen en benoemen (zie hoofdstuk 3.2.).

Eisen voor het roei-examen niveau 3:

Praktijk:

Bootbehandeling:

- de boot boven de hoofden kunnen tillen en in handen kunnen laten zakken;
- weten hoe te handelen bij schade;
- iets weten over reparatie en onderhoud.

Roei-technische vaardigheden:

- Alles wat geldt bij niveau 1 en 2;
- Snel wegzetten en inbuigen, gevolgd door rustig oprijden, waarbij de boot steeds goed in balans moet zijn en de bladen in principe het water niet mogen raken;
- Niet 'naduiken' en goed het water naderen;
- Zowel strijkend als halend kunnen aanleggen (geldt niet voor gestuurde boten)
- Op aanwijzing variatie kunnen aanbrengen in tempo- en kracht, onafhankelijk van elkaar;
- Zonder omkijken zonder balans- en krachtverlies bij 75% kracht en recht kunnen varen in harde haal;
- Goede balans kunnen houden, watervrij kunnen roeien, op tijd het blad kunnen draaien;
- Op aanwijzing kunnen roeien in spoelhaal, lichte haal, 'medium' (50%), 'strong' (75%) en harde haal (100%);
- Het kunnen uitvoeren van verscheidene oefeningen zoals stops.

Theorie:

Roei-technisch:

- iemand anders eerste roei-instructie moeten geven;
- bekend zijn met diverse oefeningen en weten waartoe deze dienen.

Materiaal-technisch:

- wat betreft het dagelijks onderhoud, zie niveau 1
- wat betreft de benamingen van de boot- en riemonderdelen zie niveau 2: globale kennis van reparaties aan huidscheuren in polyester en houden boten; en aan riemen wat betreft scheuren, afgebroken hoekjes en bladtips.

De commissaris materiaal geeft hierover uitleg.

Tenslotte moet men weten wat het effect is van het aanpassen van de volgende afstel mogelijkheden, zonder dat die ook werkelijk uitgevoerd worden, (dat is alleen voorbehouden aan de commissaris materiaal):

De bedoelde afstel mogelijkheden zijn:

- span- of dolafstand;
- binnenhefboom van de riem;
- dolhoek, zowel dwarsscheeps (inclusief wighoek) als de langsscheeps dolhoek;
- het stellen van de dollen en/of slidings.

Stuurexamens:**Bevoegdheden:**

Evenals je in het bezit moet zijn van een diploma om zelfstandig het water op te mogen dien je ook als stuurman in het bezit te zijn van een diploma om 'zelfstandig' te kunnen sturen. Een uitzondering op deze regel wordt gemaakt indien er een coach of instructeur meegaat.

Voor het stuurexamen bestaat uit een theoretisch en een praktisch gedeelte. Voor het theoretisch gedeelte moet men de theorieavond bijwonen en nadat men het praktisch examen met goed gevolg heeft afgelegd, mag er in alle boten gestuurd worden, m.u.v. de Acht.

Eisen:

De theorie voor de stuurman-examens is gelijk aan die voor een roei-examen op hetzelfde niveau. Wat betreft de praktijk: men dient goed te kunnen manoeuvreren met de boot door middel van roer en commando's.

Bijzondere verrichtingen tijdens het examen:

- inparkeren in een box
- vanaf de kanaalzijde aanleggen zonder roer
- vanaf stadszijde strijkend aanleggen

Tijdens het stuurexamen moet de kandidaat ook laten zien dat hij de situatie en de boot meester is:

- snel en alert reageren
- het geven van het goede commando op het juiste moment
- het tonen van een zeker overwicht op de ploeg

De stuurman is de kapitein van het schip, hij dient tevens toe te zien op en aanwijzingen te geven bij het uitbrengen en weer terugleggen van de boot in de stelling.

3.8 Begeleiding langs de wal

Men mag alleen maar zelfstandig roeien in een boot waarvoor men met goed gevolg een examen heeft afgelegd.

Heeft men het diploma nog niet in zijn bezit, dan mag men alleen maar roeien indien men vanaf de wal begeleid wordt door een instructeur of een coach.

Kies bij instructies voor de juiste boot. Dat is dus niet per se een boottype waarvoor je examen gaat doen. Er zijn oefenboten beschikbaar: vraag hiernaar bij de instructeur.

3.9 Vaarregels:

Ook op het water gelden een aantal verkeersregels. Men dient zich daaraan te houden ten behoeve van de eigen veiligheid en die van het materiaal.

Op de wateren die Honte bevaart is het Binnenvaartpolitiereglement (BPR) van toepassing. Dit reglement geldt ook voor roeiboten. Eén van de belangrijkste regels op het water is die van 'goed zeemanschap'. Dit begrip houdt in dat je altijd al het mogelijke moet doen om ongelukken te voorkomen, ook wanneer je niet zelf fout bent. Er kan een beroep worden gedaan op inzicht bij bepaalde situaties. Tijdens de roeiopleiding wordt aan het één en ander aandacht besteed en bij de roei-examens kan ernaar gevraagd worden.

Hieronder volgen een aantal regels en aanwijzingen:

- Laat altijd zien wat u van plan bent: wijk tijdig uit; stop tijdig; enz.
- Kijk altijd goed uit bij het oversteken van het vaarwater, ook al lijkt het vaartuig nog ver weg.
- Houd bij het roeien steeds stuurboordwal (rechts voor de stuurman)
- Nader de wal niet zo dicht dat de riemen de kant kunnen raken
- Indien je een ander voertuig wilt passeren, moet je zelf uitwijken naar bakboord.
- Als een brug gesloten is kan er meestal normaal onderdoor geroeid worden. Kijk uit voor vaartuigen die voor en achter de brug liggen te wachten.
- Als een brug wordt bediend, gelden de rode en groene lichten ook voor roeiboten.
- Beroepsvaart heeft en neemt altijd voorrang. Blijf daarom uit de buurt van beroepsvaart, zeker wanneer die aan het manoeuvreren is.
- In skiffs en andere boten zonder stuurman dienen de roeiers goed uit te kijken. Dit betekent zeer vaak omkijken naar de andere scheepvaart, obstakels en drijf hout.
- Boten die ingericht zijn met een stuurmansplaats mogen enkel en alleen bevaren worden met een stuurman.
- In gestuurde boten dient de stuurman uit te kijken. Bij obstakels neemt hij maatregelen. De roeiers dienen zijn commando's altijd op te volgen.

Veel schepen maken golfslagen, die het roeiboten behoorlijk lastig kunnen maken. Water in de boot kan voorkomen worden door bij naderende golfslag tijdig te 'laten lopen' en de boot evenwijdig aan de aankomende golven te leggen. Met behulp van de riemen kan het boord aan de zijde van de aankomende golven hoog worden

gehouden. Voer deze handeling op voldoende afstand van de oever uit, anders kan de boot door de golflslag tegen de oever worden gedreven. Als alles goed verloopt gaat de boot alleen op en neer.

Wanneer je het Veerse Meer op wilt, dien je zelf of één van de mederoeiers in het bezit te zijn van een stuurmansdiploma. Vooral in de sluisen bij Veere moet voorzichtig worden gedaan. Ga bijvoorbeeld liefst als laatste de sluis binnen en blijf in het midden liggen; de overige boten liggen meestal aan de kant. Wanneer de sluis opengaat, probeer dan als eerste eruit te varen. Als dat niet kan blijf dan achter en let op dat je niet tegen de kant wordt gedrukt. Op het Veerse Meer is het dragen van een reddingsvest verplicht.

Geluidssignalen:

Het is handig te weten wat een schipper met zijn geluidssignalen bedoelt. De belangrijkste seinen zijn de volgende:

_____	: één lange stoot : attentie
_____	: één korte stoot : ik ga stuurboord uit
_____	: twee korte stoten : ik ga bakboord uit
_____	: drie korte stoten : ik sla achteruit
_____	: Vier korte stoten : ik kan niet manoeuvreren
_____	: Kort lang kort : verzoek sluis of brug te bedienen.

Artikel 20 uit het Huishoudelijk Reglement: gebruik vaartuigen en vaarverboden:

- Lid 1 : Men mag uitsluitend varen in boten waarvoor men het vereiste diploma heeft behaald.
- Lid 2 : Het oefenen voor een hoger diploma is uitsluitend toegestaan in daartoe aangewezen boten en in aanwezigheid van een instructeur of coach.
- Lid 3 : Voor het varen met een ploegenboot dient tenminste de helft van de roeiers in het bezit te zijn van het daartoe vereiste roeidiploma; De overige roeiers dienen het daaraan voorafgaande diploma te bezitten.
- Lid 4: Indien de temperatuur op de buitentemperatuurmeter 0° of minder aanwijst is het verboden met enig vaartuig het water op te gaan.
- Lid 5 : Onverminderd het bepaalde in lid 4 is het evenmin toegestaan boten uit de loodsen te vervoeren indien de roeisteiger en/of het vlot nog bevroren c.q. aangevoren is/zijn. Het is eveneens verboden boten buiten de loodsen te vervoeren als het dek bevroren is.
- Lid 6: Indien de wind een kracht van gemiddeld 6 beaufort of meer meet, dan wel dat deze wordt voorspeld voor de komende twee uur, is het verboden met enig vaartuig van de vereniging uit te varen. Bepalend voor de windkracht is het weerbericht voor de Zeeuwse wateren, aangegeven door Windfinder Middelburg.
- Lid 7: Na zonsondergang mag niet geroeid worden.
- Lid 8: Er mag uitsluitend gevaren worden met volledige bemanning.
- Lid 9: Bij dichte mist mag niet gevaren worden. Van dichte mist is sprake wanneer vanaf de steiger het stadskantoor niet meer zichtbaar is.
- Lid 10: Bij onweer of dreiging van onweer is het verboden uit te varen.
- Lid 11: Het varen op het Veerse Meer met zogenaamde gladde boten is verboden; Voor het varen op het Veerse Meer met andere boten is, is toestemming nodig van de Commissaris Materiaal. De toestemming wordt in ieder geval niet verleend indien de windverwachting 4 Bft. of meer zal bedragen. Bij verkregen toestemming is men verplicht zich bij één van de bestuursleden die daarvoor toestemming heeft gegeven, terug te melden. Het dragen van een reddingsvest op het Veerse Meer is verplicht.
- Lid 12: Aan het varen bij een lagere temperatuur dan 8° boven nul kan door een bestuurslid nadere voorwaarden gesteld worden, waaronder voorwaarden betreffende kleding.
- Lid 13: Voor het vervoer van materiaal met de botenwagen is toestemming van commissaris materiaal vereist.
- Lid 14: Voor gebruik van boten buiten de club en het Kanaal door Walcheren, waaronder wedstrijden of toertochten, is toestemming nodig van het bestuur cq. de commissaris materiaal.
- Lid 15: Het is verboden te varen in het gebied, gelegen tussen de 1e binnenhaven en de Sluisen in Vlissingen
- Lid 16: Indien dit door het bestuur noodzakelijk wordt geacht, kunnen nadere eisen aan het gebruik gesteld worden. Deze nadere eisen worden in de eerstvolgende ALV bekrachtigd en opgenomen in het HH.

3.10 Afkortingen

Ook in de roeisport worden steeds meer afkortingen gebruikt met betrekking tot de soorten boten en de overige verschillende roeiers. Hieronder een opsomming, die overigens niet volledig is. Voor verdere informatie zie het wedstrijdnummer van het blad "Roeien", dat in de kantine aanwezig is.

- X : scullboot (vaak ook "dubbel", met uitzondering van 1X).
 : boordboot (bezit geen bepaalde afkorting)
 + : met stuurman
 - : zonder stuurman
 * : scull met stuur
 H : heren

D : dames
M : meisjes
J : jongens.

Wedstrijdnummers worden als volgt afgekort:

1X : skiff
2X : dubbel twee zonder stuurman
2- : twee boordboot zonder stuurman
4X- : dubbel vier zonder stuurman
4X : dubbel vier met stuurman
4- : vier boordboot zonder stuurman
4+ : vier boordboot met stuurman
8+ : acht boordboot met stuurman

Regiowedstrijden worden als volgt afgekort:

Ov 4+ : overnaadse vierpersoons oarsboot met stuurman
C4+ : C4 boordboot met stuurman
C4x : C4 scullboot met stuurman
C2+ : C2 scullboot met stuurman
C1x : C1

4. Het Materiaal

4.1 Namen van de boten

De Honte boten zijn allemaal vernoemd naar Zeeuwse wateren. Sommige namen liggen voor de hand; de Westerschelde kennen we allemaal. De Hedwige is een naam die mogelijk wat controversieel is en wat te denken van het Oliegeultje. Vaak is er een bijzonder verhaal bij de naam van de boot....

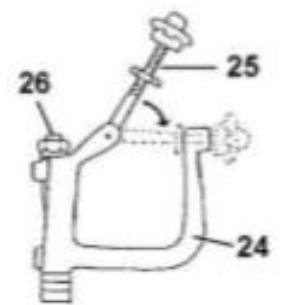
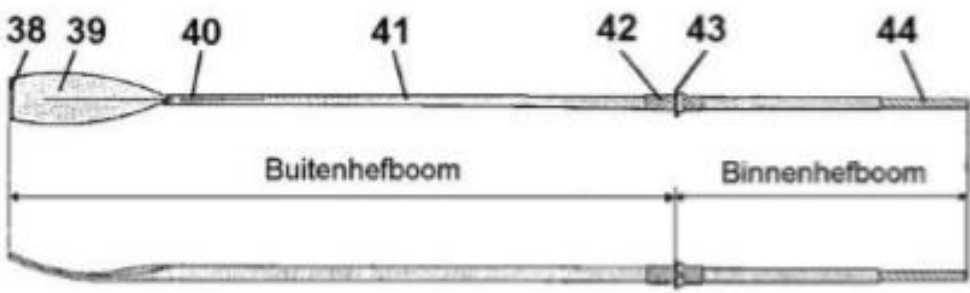
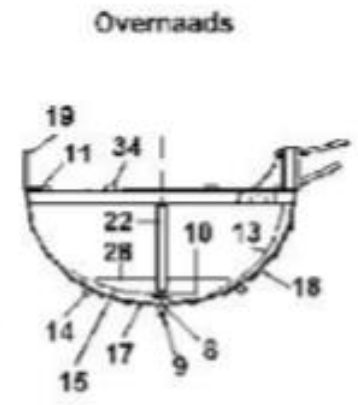
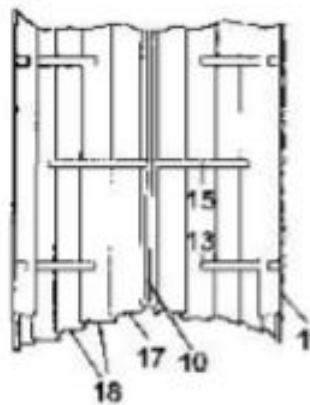
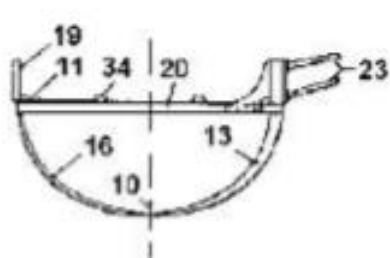
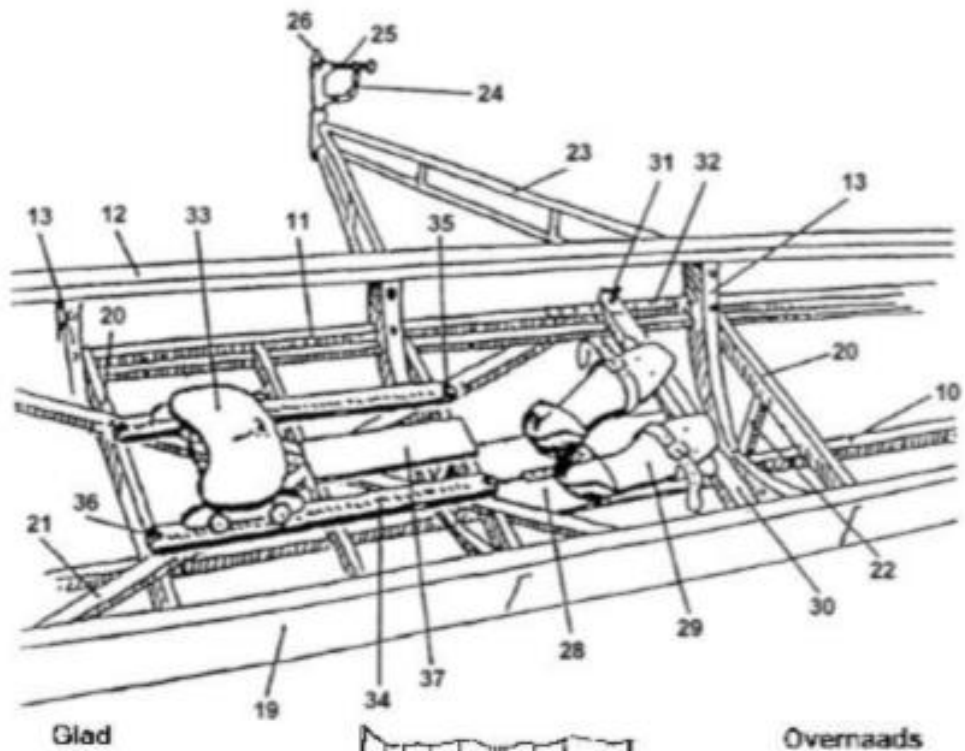
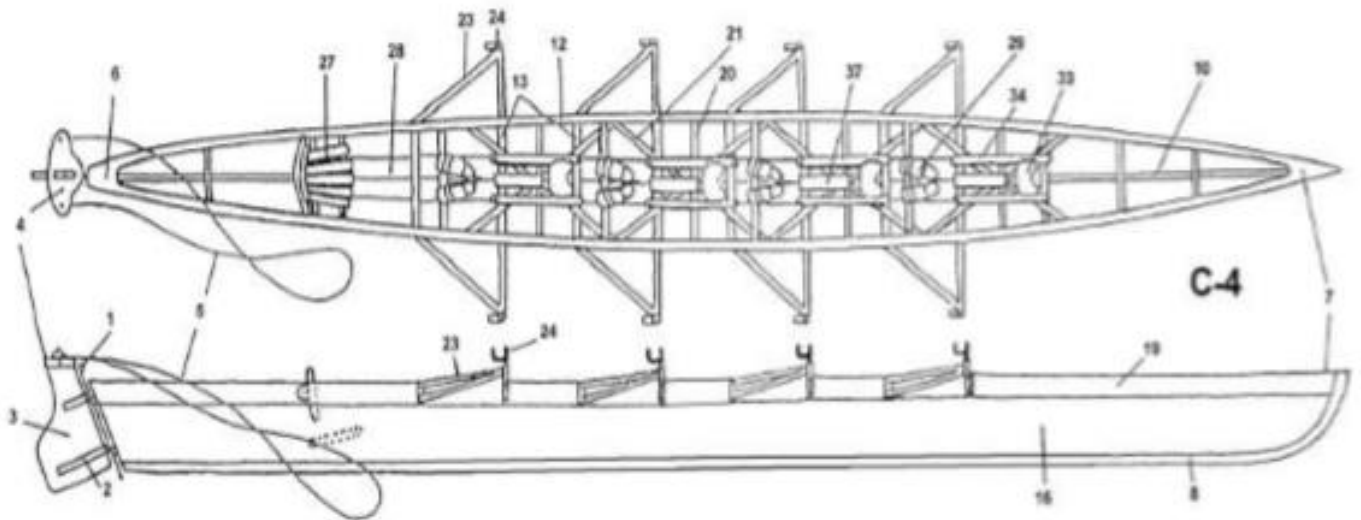
4.2 Boottypen

Glad	diverse typen materialen (bijv. glasvezel, koolstof, kevlar) met hiertussen een honingraat (taft) of hout (spanten)
C-materiaal	zelfde bouwwijze als glad maar met normen ten aanzien van vorm en gewicht; over het algemeen breder en zwaarder dan glad materiaal en voorzien van een kiel voor de balans.
Overnaads	dakpansgewijs over elkaar geklonken planken van ca. 5 mm dik
Scull	je roeit met twee riemen
Boord	je roeit met één riem

4.3 De anatomie van de boot

Op de volgende tekeningen van de roeiboot zie je de namen van alle onderdelen. De benamingen zijn die van oudere meestal van hout gebouwde boottypen. In de moderne vaak uit verschillende soorten kunststof gemaakte boten zijn sommige onderdelen niet meer terug te vinden. Kunststof heeft het mogelijk gemaakt om de verschillende delen te combineren en zodoende kosten en gewicht te besparen. De benaming van de onderdelen komt grotendeels overeen.

Roer	23 rigger, outrigger
1 roerpen	24 dol
2 vingerlingen	25 overslag
3 roerblad	26 dolpen
4 roerjuk	27 stuurstoel
5 stuurtouw	28 buikdenning
	29 voetenbord met voetzool, hielsteun of schoen
Boot	30 spoorstok
6 achterstevan	31 stelpen of vleugelschroef
7 boeg of voorstevan met boegbal	32 grundel
8 buitenkiel 9 kielbeslag	33 rolbankje
10 binnenkiel	34 looper of sliding
11 lijfhout	35 voorstop
12 topboord	36 achterstop
13 spant, verbindt kiel, lijfhout en topboord	37 opstapbankje
14 kimkiel (bij overnaadse boten)	Riem
15 vangen (bij overnaadse boten)	38 bladtip
16 gladde huid	39 blad
17 zandstrook: huidplank in overnaadse boot bij kiel	40 hals
18 1 ^e t/m 5 ^e gang, huidplanken in overnaadse boot	41 steel
19 dolboord: bovenste huidplank overnaadse boot	42 manchet
20 bint	43 kraag
21 diagonaallat	44 handvat, handle
22 pilaartje, steun tussen binnenkiel en bint	



4.4 Het afschrijven van de boten.

In het afschrijfboek kan een boot maximaal 7 dagen van tevoren worden afgeschreven en daarmee worden gereserveerd. Daarin wordt bij de naam van de boot de tijd van vertrek en terugkomst en de naam respectievelijk de namen van de bemanning.

Het één en ander is nodig voor andere leden om na te kunnen gaan of een boot al besproken is. Tevens is dit noodzakelijk om het achterhalen van schade mogelijk te maken, mocht die onverhoopt opgelopen zijn en niet gemeld aan de commissaris materiaal.

Tenslotte dient het voor het opstellen van een statistisch overzicht van het gebruik van de verschillende boten

4.5 Afschrijven boten en botenwagen voor wedstrijd of toertocht

Het afschrijven van boten en of een botenwagen is niet toegestaan voordat is ingeschreven (of aangemeld) voor een wedstrijd of evenement. Het gebruik van een boot voor een wedstrijd heeft altijd voorrang ten opzichte van een niet wedstrijd gerelateerde afschrijving. (In dit geval is het wel de bedoeling dit netjes te melden)

Gebruik boten voor toertochten

Voor gebruik van boten en botenwagen ten behoeve van toertochten wordt vooraf, via email, toestemming gevraagd aan en gegeven door het bestuur.

Gebruik boten voor wedstrijden

Voor gebruik van boten en botenwagen ten behoeve van wedstrijden wordt vooraf, via email, toestemming gevraagd aan en gegeven door het bestuur.

Gebruik botenwagen

Voor het besturen van de Honte botenwagens is, anders dan voor gewone aanhangwagens, bijzondere ervaring vereist. Dit in verband met lengte, gewicht en windgevoeligheid van de botenwagen.

De botenwagen mag daarom alleen gebruikt worden door chauffeurs die over de wettelijke rijbewijzen beschikken EN competent zijn om met de desbetreffende aanhangwagen te rijden. Verder moet de botenwagen getrokken worden door een geschikte wagen. De Commissaris Materiaal beslist, na overleg met de aanvrager/chauffeur, of de botenwagen gebruikt mag worden door die bestuurder.

4.6 Materiaalklachten

In het schadeboek worden door de roeiers de gebreken aan het materiaal, die tijdens, voor of na het roeien zijn geconstateerd en die aanleiding geven tot klachten, genoteerd. Ook eventuele schade die het materiaal opgelopen heeft. Indien mogelijk vermeldt men de oorzaak van de schade. Ook naam en dagtekening moeten genoteerd worden. Bij ernstige schade dient men zo snel mogelijk de commissaris materiaal in te lichten.

De commissaris materiaal repareert de boten aan de hand van dit klachten- en schadeboek. Het boek bevindt zich in de kantine, meestal op de bar, bij het afschrijfboek.

4.7 Behandeling van de boten

Het botenmateriaal, waaronder wij verstaan de boten, de riemen, de roertjes, de bankjes etc., is zeer kostbaar en kwetsbaar; behandel het dus met zorg. Bij het in en uitbrengen van het materiaal treedt over het algemeen de meeste schade op. Vooral de huid van de boten is erg kwetsbaar. Til zo dicht mogelijk bij het lichaam, met rechte rug en ga zo mogelijk door de knieën zodat de bovenbenen en buikspieren het meeste gewicht dragen.

In- en uitbrengen van de boten

Hieronder treft men een overzicht aan van de verschillende manieren waarop de boten in en uit de loods gebracht moeten worden. De bijbehorende commando's vergezellen de beschrijving.

De skiffs

De skiff draag je met twee personen in en uit. Eén persoon tilt de boot bij de boeg(bal), de ander aan het stangetje bij het achterste spant. Het gezicht van de dragers is naar buiten gericht. Afhankelijk van de lengte van de dragers kan de boot direct van onder het stangetje worden getild of een arm om de huid van de boot heengeslagen worden. De drager aan het hoofdspant geeft het commando: "Tillen gelijk nu". Wegdragen gaat als volgt: De boot iets van de stelling tillen en daarbij goed opletten op de riggers en de dollen. Binnen kan de boot niet boven de hoofden worden getild, buiten wel.

Op het vlot zijn de commando's: "Draaien voor de buiken" en "Voetje voelen en ver weg". Na het inzetten de riemen in de dollen steken en de dolkleppen dichtdraaien. De drager aan de boeg houdt de boot op een afstand van het vlot. Hij let in het bijzonder goed op bij passerende scheepvaart.

Het uittillen en naar binnen dragen gaat op dezelfde wijze en begint met het sluiten van de overslagjes en met de commando's: Tillen gelijk nu"; de boot komt uit het water; "Draaien voor de buiken"; dan wordt de boot op de schragen gelegd, die zich op het vlot bevinden, om afgespoeld en afgedroogd te worden. Wanneer dit is gebeurd worden de luchtkasten opengedraaid. Dan volgt het commando: "Tillen gelijk nu" en eventueel "Boven de hoofden", is de boot boven de liggers van de stelling gebracht, dan volgt het commando: "Neerzetten gelijk nu".

Ook C-1 boten worden met twee personen getild, ieder aan een punt, zodat de boot niet kan kantelen. Bij het passeren van de loodsdeur moet de boot lichtelijk gekanteld worden zodat de riggers nergens tegenaan stoten. De commando's zijn hetzelfde als bij het vervoer van de lichte skiffs.

De Tweeën

De C2, die op schouderhoogte ligt, kan het beste met vier personen worden getild. De dubbeltwee kan daarentegen met twee personen uit de stelling worden gehaald. De dubbeltweeën worden aan de boorden bij de twee uiterste spanten of bij de stangetjes opgepakt. Eén van de roeiers geeft de commando's. Deze zijn overigens hetzelfde als bij het in- en uitbrengen van de skiffs. De dubbeltweeën kunnen buiten gemakkelijk boven de hoofden gedragen worden. Het in- en uitzetten gaat langs het vlot.

C2-boten

De boot wordt aan de voorsteven en aan de achtersteven getild. Het in- en uitbrengen gaat op dezelfde manier als bij de C1. Ook de commando's zijn hetzelfde. Het in het water zetten geschiedt echter anders, namelijk over de kiel van de boot over der rol, aan de korte kant van het vlot. Het commando luidt: "Steven op vlotrandgelijk". De dragers zorgen ervoor dat de boot inderdaad recht op de kiel het water inglijdt. Het naar binnen brengen gebeurt op identieke wijze, maar natuurlijk in omgekeerde volgorde.

De Vieren

Bij het naar binnen en naar buiten brengen van de gestuurde vieren en ongestuurde vieren worden de commando's altijd door de stuurman respectievelijk boegroeier gegeven.

De C4 dient met minstens twee man aan de voorsteven en eveneens met minstens twee man aan het achtersteven getild te worden. De boot gaat over de kiel het water in.

De vier op de lorries wordt eerst het gangpad op gereden. De commando's zijn identiek als bij de skiff en bij de C2. De stuurman coördineert ook het vervoer en ziet erop toe dat er nergens tegenaan gestoten wordt. Op het vlot worden de volgende commando's gegeven: "Draaien voor de buiken", "Steven op vlotrand". Vervolgens wordt de boot over de kiel te water gelaten. De stuurman houdt de boot langs het vlot vast. Voor het uitbrengen is de werkwijze en zijn de commando's die beschreven zijn bij de C2 van toepassing.

De overnaadse vier, de gladde vier en de gladde dubbel vier

In- en uitbrengen gebeurt op dezelfde wijze als bij de vieren op de lorries en in de stellingen. De roeiers staan nu voor de 'eigen' rigger. De roeier is verantwoordelijk voor deze rigger en zorgt dat deze nergens tegen aanstoot. Het in het water brengen van de vieren geschiedt anders dan boven beschreven: Voor een ploeg met roeiers die ongeveer even lang en sterk zijn gelden de volgende commando's: "Boven de hoofden"; de boot wordt boven de hoofden getild en elke roeier pakt een dwarsbint of spant vast (geen voetenboord en sliding). "Voor de buiken"; de boot wordt voor de buiken gebracht en de roeiers staan allen aan de landzijde van de boot. "Dolkleppen open"; iedere roeier maakt zijn eigen overslagje open. "Voetje voelen"; men bepaalt met de voet waar de rand van het vlot is. "Inzetten, ver weg"; de boot wordt zo ver en zo zachtjes mogelijk in het water gezet. Houd hem los van het vlot. De stuurman houdt de boot vervolgens los van het vlot.

Voor ploegen die niet voldoen aan bovenstaande eigenschappen, gelden de volgende commando's: "Draaien voor de buiken, over Veere (of Vlissingen)" Men draait de boot om, zodat de kiel onder komt. Men pakt de spanten of dwarsbinten vast (nogmaals: geen voetenboorden of slidings). Let bij het draaien van de boot op de rigger tegenover je. De twee roeiers aan de boegkant verschuiven vervolgens langs het boord ten opzichte van elkaar, evenals de twee roeiers aan de kant van het achtersteven dat doen. "Bakboord eronder door"; één voor één gaan de roeiers aan bakboord onder de boot door en pakken hem aan stuurboordzijde aan de dwarsbinten vast. Vervolgens klinkt: "Dolkleppen open", "Voetje voelen", "Inzetten ver weg".

Het uit het water halen van de boten gebeurt op dezelfde wijze, maar draaien we de film terug.

Eerste manier: "Handen in de spanten", "Boven de hoofden", "Voor de buiken"; Men laat de boot voor de buiken zakken. De roeiers verspreiden zich over de boorden en iedereen gaat tegenover de 'eigen' rigger staan.

Tweede manier: "Handen in de spanten", "Bakboord eronder door", "Draaien voor de buiken over Veer", let bij het draaien weer op de rigger tegenover je, verschuif dus langs het boord. Het op de stelling leggen gaat wederom op dezelfde manier als bij de C4.

Algemene opmerkingen:

- Voordat de boten naar buiten worden gedragen worden de riemen en de rolbankjes en eventueel het roertje buiten gelegd. Deze zaken worden uit de weg gelegd, maar wel binnen bereik. Zodoende kan alles onmiddellijk in de boot worden gelegd en hoeft de boot maar korte tijd langs het vlot te liggen. Hiernaar wordt altijd gestreefd: Hoe langer een boot langs het vlot ligt, hoe groter de kans op beschadiging.

- Na het roeien geldt de omgekeerde volgorde; eerst de boot naar binnen, daarna de riemen, de rolbankjes en, indien gebruikt, het roertje. Bij C-boten worden de dolkleppen voor het roeien gesloten, zittend in de boot. Bij smallere boten wordt dit knielend vanaf het vlot gedaan.
- Ga bij het oppakken en neerzetten van de boot goed door de knieën en houd de rug recht.
- De nummering van de roeiplaatsen loopt op van de boegroeiër tot de slagroeiër. In een vier is de vier dus de slag en de nummer één de boeg.

Afspoelen

Na het gebruik moeten de boten en de riemen van binnen en van buiten worden afgespoeld met kraanwater, waarna ze afgedroogd moeten worden. De gundellat en de boorden moeten van binnen ook afgedroogd worden.

Na het roeien worden alle riggers van de boten die boven een andere boot worden geplaatst in de loods, voorzien van een tennisbal. Dit om beschadiging bij het in- en uithalen van de boten te voorkomen.

Boten opbergen

Let goed op dat de eventueel aanwezige luikjes en luchtkasten in de boten, na het opbergen in de loods, steeds geopend worden. De luiken en luchtkasten maken beluchting mogelijk en voorkomen rotting van het hout. Voorts dienen de boten met de boeg vooruit de loods ingedragen te worden.

Let tenslotte op dat de boot goed op de stelling ligt:

- wordt de boot goed ondersteund; – ligt de boot op het boord en niet op de spanten;
- ligt de skiff niet met de boeg scheef op de steun (als dat wel zo is wordt de boot verwrongen)
- de C-boten moeten de twee steunpunten liggen; de gladde en de overnaadse vieren moeten op drie steunpunten liggen.

De riemen

In het kort volgen hier de belangrijkste aanbevelingen:

- De riem moet bij de hals in de dol worden gelegd en alleen over de platte kant van de riem door de dol worden geschoven.
- Als het blad op het vlot gelegd moet worden, zorg dan dat de riemen zo min mogelijk beschadigd worden. Bij kunststof riemen: holle kant boven. Maar bij houten riemen juist andersom, dus bolle kant boven. Beschadigingen kunnen zo, voor elk type riem, het eenvoudigst worden gerepareerd.
- Pas bij het aanleggen aan het vlot goed op de bladen, zodat ze niet met een klap tegen het vlot, de bak, tegen een schraag en dergelijke stoten.
- Bij vertrek van het vlot moet afduwen van de boot met behulp van de riemen zo veel mogelijk vermeden worden.
- Het dicht langs de wal varen wordt afgeraden, aangezien de bladen dan vrij gemakkelijk tegen de stenen oever kapotslaan.

De dollen en de riggers

De dollen en de riggers vormen, na de huid van de boot, de meest kwetsbare onderdelen.

Let vooral bij het aanleggen en bij het in- en uitstappen goed op dat de boot niet steunt of hangt aan de rigger(s) aan de vlotzijde.

De overslagjes moeten voor het naar binnendragen van de boot dicht geklapt worden om te voorkomen dat ze ergens achter blijven haken. Als de dol wordt ontzet of de rigger wordt verbogen is goed roeien onmogelijk, omdat in beide gevallen de stand van de dol verandert.

De contramoer op de dolklep heeft als doel de dol wijd genoeg te houden om de riem soepel te kunnen draaien.

5. Veiligheid

In januari 2018 is er tijdens het roeicongres van de KNRB-workshops gegeven over onder andere veiligheid. Een delegatie van Honte is hierbij aanwezig geweest en heeft naar aanleiding hiervan een commissie veiligheid aangesteld welke is gevraagd een aanbeveling op te stellen. Leidraad hierbij is de "inventarisatielijst veiligheid voor roeiverenigingen" opgesteld door de KNRB.

Het begrip Veiligheid wordt hier bekeken in relatie tot de volgende 3 aspecten:

1. Sociale Veiligheid

De KNRB beveelt aan om een vertrouwenspersoon binnen de vereniging aan te stellen. Dat is bij Honte al zo ingeregeld; de contactgegevens van de vertrouwenspersoon vind je op de website. Overigens is er ook een vertrouwenspersoon bij de KNRB die aangesproken kan worden.

2. Medische Veiligheid

De KNRB doet de aanbeveling een AED te plaatsen. De AED is ondertussen opgehangen bij de poort. De Pincode is: 1945.

3. Roeiveiligheid

De KNRB heeft een checklist van ongeveer 200 items die gebruikt kan worden om de eigen veiligheidsmaatregelen te controleren. Er is een Commissie Veiligheid ingesteld en een veiligheidscoördinator die het bestuur adviseren met betrekking tot veiligheid.

Aanbevelingen veiligheid

De belangrijkste aanbevelingen* zijn:

1. Maak altijd een eigen risicoanalyse voordat je uitvaart.
2. De kademuur tussen het Gemeentehuis en de Stationsbrug maakt het moeilijk om op de wal te komen. Informeer jezelf waar de trapjes zijn.
3. Houd rekening met de beroepsvaart en andere snel varende boten.
4. Houd rekening met weersomstandigheden zoals lage temperatuur en wind. Stem je bootkeuze hierop af.
5. Roei bij lage temperaturen bij voorkeur in een groepje. Neem een thermo-kit mee.
6. Draag een reddingsvest bij watertemperaturen onder de 5 °C.
7. Stuurlieden wordt geadviseerd een reddingsvest te dragen bij temperaturen onder de 15 °C. De warme kleding van stuurlieden bemoeilijkt het zwemmen.
8. Informeer jezelf goed wanneer je buiten het Kanaal door Walcheren gaat roeien over lokale regels en specifieke risico's. Bijvoorbeeld bij roeien op stromend water.
9. De organisatoren van een toertocht hebben de route verkend, mogelijke knelpunten en toegankelijke landingsplaatsen geïdentificeerd in geval van nood en om de boten 's nachts te stallen.
10. Alle leden die het water op gaan dienen goed te kunnen zwemmen.

* Deze aanbevelingen zijn een handreiking van de vereniging naar de leden bij het maken van een verstandige keuze. De eindverantwoordelijkheid blijft nadrukkelijk bij de coach/stuur/roeier liggen

Thermo-kits

Honte biedt zogenaamde Thermo-kits aan. Deze kit bestaat uit een rugzakje met 5 thermo-dekens en een reddingslijn. De kit kan door eenieder (m.n. coaches en stuurlieden) worden meegenomen indien de omstandigheden daartoe aanleiding geven. De kits worden geplaatst in de loods bij de zwemvesten.

Zwemvesten

Honte heeft altijd al een aantal (conventionele) zwemvesten beschikbaar. Er zijn nu ook 2 (automatisch opblaasbare) zwemvesten beschikbaar die speciaal ontworpen zijn om mee te roeien. Gebruik deze zwemvesten wanneer het voor jou nuttig kan zijn!

Sportmedisch onderzoek

De KNRB stelt dat leden moet worden aanbevolen om een sportmedisch onderzoek te ondergaan. De Honte Commissie Veiligheid neemt dit over: elke roeier wordt geadviseerd hierin een eigen afweging te maken.